

LA GIORNATA
di Michele Inserra**Il Sud in tavola - le vostre ricette**
Raviolone verde ripieno (Gino, 49 anni, Casapulla)Ingredienti per la pasta fresca
Spinaci lessati 60 g
Farina 00 300 g
Uova medie 3
Semola q.b.
per il ripieno
Ricotta vaccina 250 g
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.
Noce moscata q.b.
Parmigiano Reggiano DOP 20 g
Scorza di limone q.b.Tuorli 6
Semola q.b.
Burro 70 g
Salvia 3 foglie

In un contenitore alto e stretto versate le uova e gli spinaci cotti e setacciati. Frullate con il mixer a immersione per ottenere una crema liscia e omogenea. Ponete sulla spianatoia la farina a fontana, versate al centro quasi tutta la crema di spinaci, tenetene da parte un pochino per calibrarne meglio il dosaggio in base a come la farina assorbe i liquidi. Mescolate prima con una forchetta e poi

impastate a mano. Una volta ottenuto un impasto omogeneo, avvolgetelo con la pellicola e lasciatelo riposare coperto per almeno mezz'ora in luogo fresco. Passate al ripieno: in una ciotola versate la ricotta ben scolata e insaporitela con sale, pepe e noce moscata. La scorza del limone e il Parmigiano Reggiano Dop grattugiato. Mescolate per amalgamare i sapori. Trasferite la crema di ricotta in un sac-à-poches. Dopo il riposo la pasta fresca risulterà più morbida ed elastica, stendete una parte del panetto con poca farina sulla spianatoia e tiratelo con la macchina sfogliatrice al massimo spessore. Ripiegate i due lembi



della sfoglia verso il centro quindi spolverate di nuovo con pochissima farina. Ripassatela tra i rulli fino al penultimo spessore, per ottenere una sfoglia spessa circa 2-3 mm, una volta ottenuta una sfoglia rettangolare, adagiatela sulla spianatoia leggermente infarinata e rifilate le estremità con un tarocco. Con il sac-à-poches create dei cerchi. Inserite al centro il tuorlo. Coprite con un'altra sfoglia, sigillate bene in modo da far uscire l'aria. Con un coppapasta leggermente più largo ritagliate il raviolo.

GOVERNARE INSIEME – UNO SPAZIO UTILE PER GLI AMMINISTRATORI LOCALI

Da un'idea di Francesco Lo Giudice



Inquinamento acustico e dell'aria

“Asbsf” vara un piano per aiutarci

di TERESA PANDOLFI e GIOVANNI MISASI *

Il connubio uomo-ambiente è un binomio indissolubile, tutelare l'ambiente vuol dire tutelare la nostra salute.

L'uomo nel tempo ha interagito con l'ambiente sfruttandone le potenzialità al massimo, a costo di distruggerlo, senza tener conto che compromettendo l'ecosistema di cui fa parte avrebbe compromesso la qualità della sua stessa vita.

Il crescente consumo di suolo, l'utilizzo di processi industriali inefficienti e la densità abitativa comportano degli squilibri naturali spesso irreversibili ponendo a rischio la sopravvivenza del genere umano.

A oggi l'inquinamento atmosferico e acustico rappresenta un elevato rischio per la salute e la qualità della vita nelle aree urbane.

L'inquinamento atmosferico è causato dal particolato, costituito da polveri sottili, fumo, microparticelle e sostanze liquide che rimangono sospese in atmosfera e in particolari condizioni climatiche determinano un duraturo peggioramento della qualità dell'aria respirata.

Inquinamento atmosferico, secondo i dati Ocs le città italiane sono malate

La direttiva europea sulla qualità dell'aria (2008/CE/50) fissa per il particolato Pm10 il limite medio giornaliero di 50 µg/m3 e max 35 sforamenti in un anno e quello medio annuale pari a 40 µg/m3. Per il particolato ultrasotile Pm2,5 le linee guida dell'Oms indicano in 10 µg/m3 il valore associato con elevati rischi per la salute umana.

Nonostante ciò, le città italiane sono malate. Secondo l'Ocs (2020) l'Italia registra valori durevolmente al di sopra dei limiti. Nel dossier annuale di Legambiente “Mal'aria di città” (2020) si legge che il 2019 è stato un «anno nero per la qualità dell'aria», poiché 26 centri urbani hanno superato i valori limite di legge per le polveri sottili e 54 città hanno superato il numero massimo di sforamenti di legge.

Nelle aree urbane sono in crescita anche i livelli di rumore ambientale, in particolare quelli causati dal traffico e dalle attività industriali. L'esposizione costante e prolungata all'inquinamento acustico può portare a rischi cardiovascolari, riduzione delle prestazioni cognitive nei bambini, disturbi del sonno. L'Aea stima che il rumore ambientale contribuisca a causare 48.000 nuovi casi di cardiopatie ischemiche l'anno e 12.000 decessi prematuri. Secondo le stime 22 milioni di persone soffrirebbero di elevata irritabilità cronica e 6,5 milioni di gravi disturbi cronici del sonno.

L'inquinamento acustico rappresenta dunque un indicatore relativo alla qualità della vita e al benessere psicologico. Nelle nuove linee guida dell'Oms si definiscono

Con il progetto “Borghi del Benessere” l'Associazione scientifica Biologi senza frontiere sta avviando una serie di interventi, studi e ricerche per migliorare la qualità della vita

Illustrazione di Roberto Melis

no i nuovi livelli di esposizione al rumore che non devono essere superati per limitare gli effetti nocivi sulla salute. I limiti raccomandati da non superare sono 53dB giorno-sera-notte e 45dB durante la notte per il traffico stradale; 54dB giorno-sera-notte e 44dB durante la notte per il treno; 45dB giorno-sera-notte; 40dB durante la notte per gli aerei e 45dB giorno-sera-notte per le turbine eoliche.

Nelle aree urbane sono in crescita anche i livelli di rumore ambientale

L'Eea ha anche pubblicato un visualizzatore per l'impatto combinato sulla salute dell'inquinamento atmosferico, misurato in termini di mortalità, e del rumore del traffico stradale, misurato in termini di disturbo elevato a lungo termine.

L'ambiente inquinato e lo stile di vita incidono sull'aspettativa e sulla qualità

della vita. Un indicatore per esprimere quantitativamente l'impatto di una malattia sulla salute è il DALY, disability-adjusted life year, che è pari alla somma degli anni di vita persi (YLL) a causa di una morte prematura e di quelli vissuti in malattia (YLD): un DALY è pari a un anno di vita perso.

Per migliorare la qualità della vita è necessario rivalutare la simbiosi uomo-ambiente; nel contesto urbanistico bisogna riconoscere e tutelare il bene comune della città, proteggendo l'ambiente e dando priorità al bene comune per il miglioramento individuale e collettivo.

La mission della nostra associazione, “Asbsf”, è migliorare la qualità della vita con l'obiettivo di vivere nel rispetto dell'uomo e dell'ambiente. Con il progetto “Borghi del Benessere” stiamo strutturando una serie di interventi, studi e ricerche per disegnare un percorso verso questa meta. Abbiamo predisposto in ogni Borgo, aderente alla rete, un Osservatorio per il monitorag-

gio ambientale ed epidemiologico della popolazione, al fine di effettuare iniziative volte al miglioramento della salute oltre al rilevamento di dati che siano utili alla ricerca.

Obiettivo del piano è guardare alla salute oltre gli indicatori economici

Il nostro obiettivo è guardare oltre gli indicatori esclusivamente economici del benessere come espressione di salute delle persone, il benessere è sempre più misurato dall'esistenza di un ambiente sano, dal movimento corretto, da una vita sana. Il nostro Borgo è il modello di applicazione della nuova eco ed equo sostenibilità.

Il progetto “Borghi del Benessere” è una realtà già in essere e può rappresentare la svolta per una migliore qualità della vita in un contesto sano, naturale e a misura d'uomo.

* Associazione scientifica Biologi senza frontiere